

## PLANNING STAGE HIVER – Elite de 2011 à 2006 (U13->U18)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30	Accueil	Accueil	<b>Activité - Luge (Le Semnoz)</b>	Accueil	Accueil
10h	<b>Shooting / Adresse</b>	<b>Dextérité / Handle</b>		<b>Shooting / Adresse</b>	<b>Dextérité / Handle</b>
12h	<b>1 vs 1</b>	<b>Jeu à 2</b>		<b>Jeu à 3</b>	<b>Jeu à 5</b>
13h	Repas	Repas		Repas	Repas
14h	Repos / Temps calme	Repos / Temps calme		Repos / Temps calme	Repos / Temps calme
16h	<b>Technique individuelle dans le 1 vs 1</b>	<b>Technique individuelle dans le 1 vs 1</b>		<b>Technique individuelle dans le 1 vs 1</b>	<b>TOURNOIS 5 x 5</b>
	<b>Jeu rapide</b>	<b>Jeu rapide</b>		<b>3 x 3</b>	
16h30	Goûter / depart	Goûter / depart		Goûter / depart	Goûter / depart